ALINCO

品名 **アーチチューブ**

品番 **EXG181**

取扱説明書

【製品仕様】

製品サイズ：W150×L500×H35mm
本体質量（重量）：約270ｇ
伸長制限（全長）：片側800mm以下
強度（片側80cmまで伸ばした時）：EXG181D（ソフト）約2.5kg相当
EXG181G（ハード）約4.0kg相当
主な材質：TPR（熱可塑性ゴム）
生産国：台湾

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味　⃠ 絶対におこなわないでください。　❗ 必ず指示に従ってください。

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
❗ 本製品は1人用です。同時に2人以上で引っ張ったりしないでください。事故の原因になります。
❗ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、ご使用ください。
- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 皮膚疾患のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症のある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき

❗ ご使用前には必ず、亀裂、破損などが無いことをご確認ください。ご使用を重ねると消耗してきますので、傷んでいる場合は使用しないでください。
⃠ 先端のとがったものや鋭利な刃物などには近づけないでください。破損することがあり危険です。
❗ ご使用前には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
⃠ 本製品をご自分で改造もしくは付加した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意・・・・・・・・・・・・・・

⃠ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
❗ 運動中に身体やチューブが人や壁、物にぶつからないよう広い場所でご使用ください。
❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
❗ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、その他心身の異常）
❗ トレーニングを続けて行うと、足指に負担がかかり、痛みやケガの原因になります。各トレーニングは無理のない範囲で行ってください。特に足指にリングをかけた時に締め付けが強く感じられる方はご注意ください。
❗ 指先が痛いと感じた時や長時間のご使用はお控えください。
❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
❗ 本製品は屋内でご使用ください。傷みや破損の原因になります。
⃠ 火気・熱器具の近くでは使用しないでください。
❗ ご使用中はグリップを手でしっかり握り、リングから足が外れないようにご注意ください。
⃠ 伸長制限以上にチューブを引っ張らないでください。ご使用中に破損するおそれがあり大変危険です。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・・

❗ 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。
❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
❗ 直射日光の当たる場所や屋外、高温・多湿、ホコリなどが多い場所は避け、乾燥した場所に保管してください。
❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休日を除く）

左記以外受付
FAX：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

EXG181この商品のWEBページはこちら

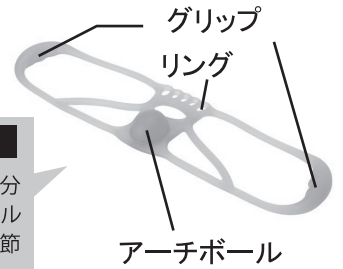
Ver.1.0　FNLIFENL-

運動方法

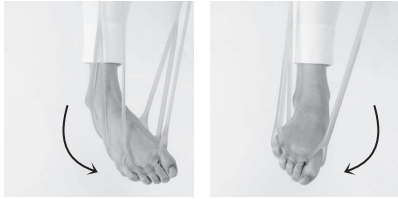
本製品はチューブの弾性を利用しながら手軽にトレーニングやストレッチができるフィットネスグッズです。自分で負荷を調節しながら安全にエクササイズできるので、運動に慣れていない方も安心してトレーニングに取り組めます。

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方を対象としております。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師の相談を受けてください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

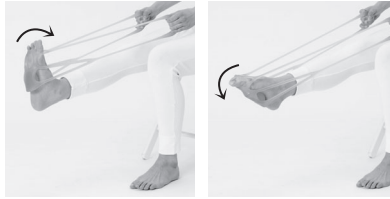
★足の運動を始める時は

足の指をチューブのリング部分に１本ずつ通し、アーチボールが土踏まずに当たるように調節してください。

３分間のラク足エクササイズ

STEP.1 足さっさっ運動

土踏まずを作る筋肉を鍛え、疲れにくい足に。

両手でチューブを引きながら、足裏を内・外に交互に向けます。
(左右各 20 回)

STEP.2 足パタパタ運動

足裏の筋肉を鍛え、転倒知らずの強い足を作る。

両手でチューブを引きながら、足首から指先までを使って、本体中央のアーチボールを包み込むように動かします。
(左右各 10 回)

STEP.3 足グイーッと伸ばし

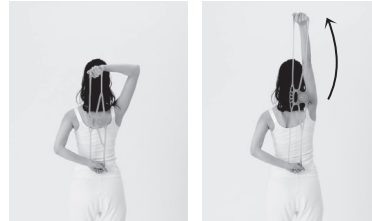
筋肉を一気に伸ばして、柔軟に動ける足に。

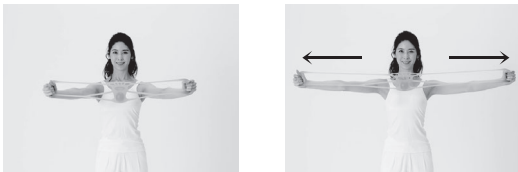
両手でチューブを引き、足裏からふくらはぎまでが心地よく伸ばされる範囲でゆっくり筋肉を伸ばします。(左右各 20 秒)

その他のエクササイズ

●脇腹のストレッチ (左右各 5 回)

チューブを頭の上で持ち、わき腹が程よく伸びるまで上半身をゆっくり真横に倒します。

●二の腕の運動 (左右各 15 回)

チューブを背中で持ち左手は腰の位置で固定して、右手を頭の後ろから上にゆっくり伸ばします。

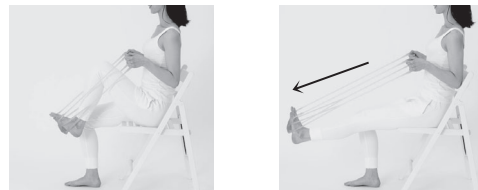
●肩・背中の運動 (10 回)

チューブを胸の前で持って両手をまっすぐ前に伸ばし、チューブの位置を保ったまま両腕を左右に広げます。

●胸の運動 (15 回)

チューブを背中に回して両手で持ち、両手を胸の前にまっすぐ突き出します。

●腕の運動 (左右各 15 回)

イスに座り、片方のグリップを左足で固定し左手で反対のグリップを握ります。左肘を太ももに固定したまま、肘を曲げます。

●太ももの運動 (左右各 15 回)

イスに座り、チューブを左足に装着して両手を引き、足を上げます。足を前に押し出すようにゆっくり伸ばします。

注意点

- トレーニングを続けて行うと、足指に負担がかかり痛みやケガの原因になります。各トレーニングは無理のない範囲で行ってください。
- 運動中は足のチューブが外れないように注意してください。